

Lampiran 1

Lampiran 1 (lanjutan)

Lampiran 1 (lanjutan)

Lampiran 2

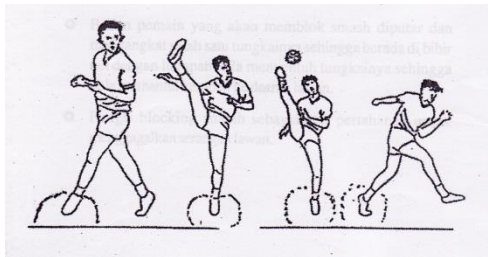
Lampiran 3

PETUNJUK PELAKSANAAN TES KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKTAKRAW

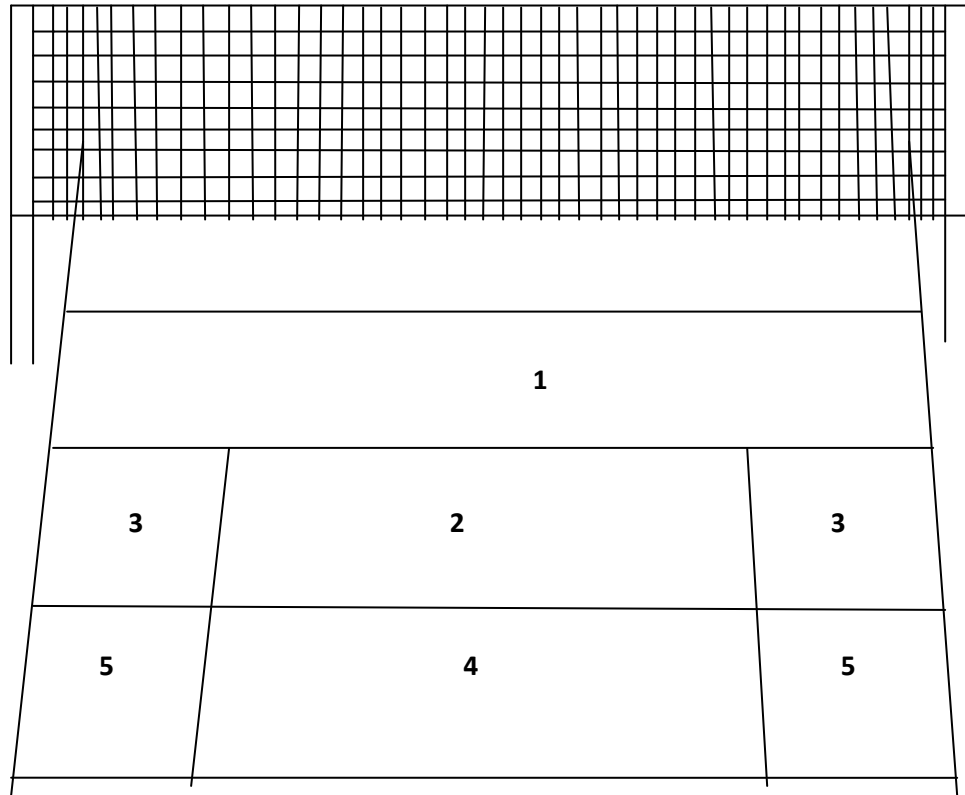
Ketentuan Umum

1. Pelaksanaan tes harusurut sesuai dengan urutan butir tes.
2. Ukuran lapangan serta alat yang digunakan sesuai dengan peraturan yang berlaku.
3. Bola yang digunakan berukuran standart baik yang terbuat dari rotan maupun yang terbuat dari plastik.
4. Sebelum melakukan tes tidak diadakan percobaan.
5. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan sendiri selama 3-5 menit.
6. Testi harus bersepatu.

Tes Sepak Mula

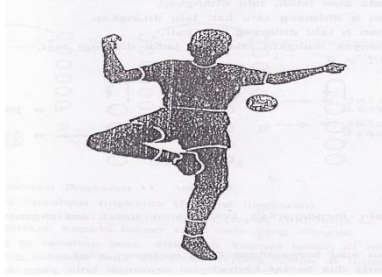


- a. Tujuan : Servis untuk memulai permainan
- b. Perlengkapan: 1) bola takraw, 2) lapangan yang telah ditandai dengan nlai, 3) alat tulis menulis, dan 4) net.
- c. Petugas : 1) penghitung frekuensi sepak mula dan 2) pencatat hasil
- d. Petunjuk Pelaksanaan Tes



- 1) Sepak mula dilakukan dalam lingkaran servis dengan berdiri pada salah satu kaki di dalam garis lingkaran.
- 2) Aba-aba “mulai” dengan melemparkan bola sendiri, testi melakukan sepak mula di arahkan ke lapangan yang telah ditandai dengan angka, angka 1 nilai terendah dan angka 5 nilai tertinggi.
- 3) Setiap testi melakukan sepak mula dalam 3 kali percobaan, setiap percobaan dengan frekuensi 10 kali. Waktu istirahat testi adalah saat menunggu giliran melakukan sepak mula pada percobaan berikutnya.
- 4) Skor terakhir yang dicata adalah jumlah angka yang diperoleh dalam 10 kali tiap kesempatan.

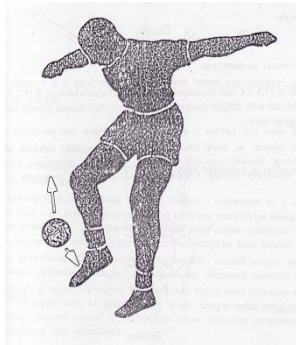
Tes Sepak Sila



- a. Tujuan: memainkan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk menerima, menguasai, mengumpan, serta untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan.
- b. Perlengkapan: 1) bola takraw, 2) *stop watch*, dan 3) alat tulis menulis
- c. Petugas : 1) penghitung frekuensi sepak sila dan 2) pencatat hasil
- d. Petunjuk Pelaksanaan Tes
 - 1) Sepak sila dilakukan pada tempat yang telah ditentukan
 - 2) Aba- aba “mulai”, testi melakukan sepak sila, petugas mulai menghidupkan *stop watch* serta menghitung frekuensi sepak sila testi.
 - 3) Sepak sila dihitung setelah sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).
 - 4) Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan sepak sila lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama.
 - 5) Aba-aba”berhenti”, *stopwatch* dimatikan testi menghentikan sepak sila.

- 6) Setiap testi melakukan sepak sila dalam tiga kali percobaan, tiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat testi adalah saat menunggu percobaan berikutnya.
- 7) Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi sepak sila selama 1 menit pada tiap percobaan.

Tes Sepak Kuda



- a. Tujuan: memainkan bola dengan menggunakan punggung kaki untuk bola yang datangnya rendah dan kencang, menyelamatkan bola dari serangan lawan, mengawal, dan menguasai bola.
- b. Perlengkapan: 1) bola takraw, 2) *stop watch*, dan 3) alat tulis menulis
- c. Petugas : 1) penghitung frekuensi sepak kuda dan 2) pencatat hasil
- d. Petunjuk Pelaksanaan Tes
 - 1) Sepak kuda dilakukan pada tempat yang telah ditentukan
 - 2) Aba- aba “mulai”, testi melakukan sepak kuda, petugas mulai menghidupkan *stop watch* serta menghitung frekuensi sepak kuda testi.
 - 3) Sepak kuda dihitung setelah sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).

- 4) Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan sepak kuda lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama.
- 5) Aba-aba "berhenti", *stopwatch* dimatikan testi menghentikan sepak kuda.
- 6) Setiap testi melakukan sepak kuda dalam tiga kali percobaan, tiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat testi adalah saat menunggu percobaan berikutnya.
- 7) Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi sepak kuda selama 1 menit pada tiap percobaan.

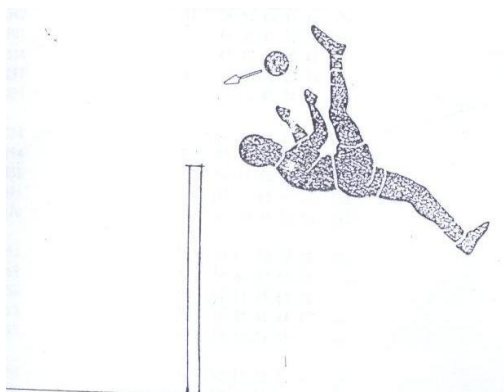
Tes Heading



- a. Tujuan: memainkan bola dengan kepala, menyelamatkan, member umpan kepada teman serta untuk menyerang.
- b. Perlengkapan: 1) bola takraw, 2) *stop watch*, dan 3) alat tulis menulis
- c. Petugas : 1) penghitung frekuensi *heading* dan 2) pencatat hasil
- d. Petunjuk Pelaksanaan Tes
 - 1) *Heading* dilakukan pada tempat yang telah ditentukan

- 2) Aba- aba “mulai”, testi melakukan *heading*, petugas mulai menghidupkan *stop watch* serta menghitung frekuensi *heading* testi.
- 3) *Heading* dihitung setelah pantulan bola pertama (pantulan pertama tidak dihitung).
- 4) Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan *heading* lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah pantulan pertama.
- 5) Aba-aba”berhenti”, *stopwatch* dimatikan testi menghentikan *heading*.
- 6) Setiap testi melakukan *heading* dalam tiga kali percobaan, tiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat testi adalah saat menunggu percobaan berikutnya.
- 7) Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi *heading* selama 1 menit pada tiap percobaan.

Tes *Smash*



- a. Tujuan : menyerang lawan
- b. Perlengkapan: 1) bola takraw, 2) lapangan yang telah ditandai dengan nlai, 3) alat tulis menulis, dan 4) net.
- c. Petugas : 1) penghitung frekuensi *smash*, 2) pencatat hasil, dan 3) *judge*

d. Petunjuk Pelaksanaan Tes

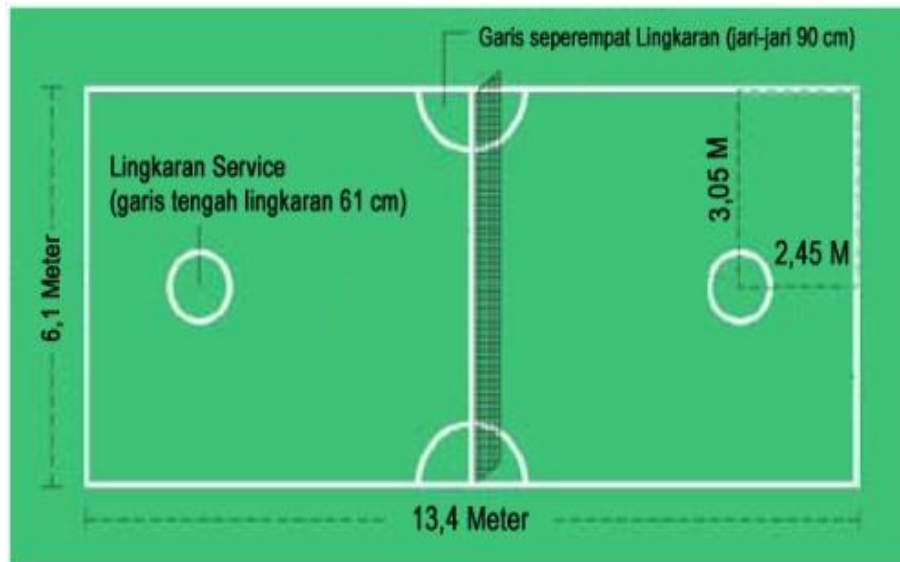
- 1) *Smash* dilakukan di depan net
- 2) Bola dilemparkan sendiri oleh testi setelah aba-aba “mulai”
- 3) *Smash* di arahkan ke lapangan yang telah ditandai dengan angka (nilai)
- 4) Saat melakukan *smash* kedua kaki harus lepas dari lantai
- 5) Setiap testi melakukan *smash* 10 kali dalam 3 kali percobaan. Waktu istirahat testi adalah saat menunggu giliran melakukan *smash* pada percobaan berikutnya.
- 6) Skor yang dicatat adalah jumlah nilai yang diperoleh dalam 10 kali melakukan *smash* pada tiap percobaan.

Lampiran 4

Lapangan dan Bola Sepaktakraw

A. Lapangan Sepaktakraw

1. Panjang Lapangan: 13,42 meter.
2. Lebar Lapangan: 6,10 meter.



3. Garis Batas

Garis (*lines*) yang lebarnya ± 5 cm.

4. Lingkaran Tengah

Ditengah sebuah lapangan ada lingkaran yaitu tempat melakukan sepakan permulaan (service) dengan garis tengah lingkaran 61 cm.

5. Garis Seperempat Lingkaran

Pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada pemain yang melakukan sepakan permulaan (service) dengan jari-jari 90 cm.

6. Tiang

Dua buah tiang sebagai tempat pengikat jaring, didirikan pada sebelah luar kedua garis samping kiri dan kanan dengan jarak 30,5 cm dari garis samping. Tinggi tiang 1,35 meter.

7. Jaring (net)

Jaring dibuat dari bahan benang kasar (*nylon*) dengan ukuran lubang-lubangnya 4-5 cm. Lebar jaring 72 cm dan panjangnya tidak lebih dari 6,71 m. Pada pinggir atas, bawah dan samping dibuat pita selebar ± 5 cm yang diperkuat dengan tali yang diikatkan pada kedua ring. Tinggi jaring 1,35 m dari tanah/ lantai.

B. Bola Takraw



Bola terbuat dari bahan rotan atau fiber dengan berat antara 170- 180 gram. Lingkaran bola 42 cm sampai 42 cm.

Lampiran 5

Tabel Skor Skala Keterampilan Bermain Sepaktakraw

| Skor T | Semula (X1) | Sesila (X2) | Sekuda (X3) | Heading (X4) | Smash (X5) | Skor T |
|--------|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|--------|
| 85 | -- | -- | -- | -- | -- | 85 |
| 84 | -- | -- | -- | -- | -- | 84 |
| 83 | -- | -- | 109 | 89 | -- | 83 |
| 82 | 40 | 87 | 108 | 88 | -- | 82 |
| 81 | -- | 86 | 107 | 87 | 30 | 81 |
| 80 | 39 | -- | 106 | 86 | -- | 80 |
| 79 | -- | 85 | 105 | 85 | -- | 79 |
| 78 | 38 | -- | 103 | 83 | -- | 78 |
| 77 | -- | 84 | 102 | 82 | 29 | 77 |
| 76 | 37 | 83 | 100 | 80 | -- | 76 |
| 75 | -- | -- | 99 | 69 | -- | 75 |
| 74 | 36 | 82 | 97 | 68 | 28 | 74 |
| 73 | -- | 81 | 95 | 66 | -- | 73 |
| 72 | 35 | -- | 93 | 65 | -- | 72 |
| 71 | -- | 80 | 89 | 63 | -- | 71 |
| 70 | 34 | 79 | 88 | 62 | 27 | 70 |
| 69 | -- | -- | 86 | 60 | -- | 69 |
| 68 | 33 | 78 | 84 | 59 | -- | 68 |
| 67 | 32 | 77 | 80 | 57 | 26 | 67 |
| 66 | -- | 76 | 79 | 56 | 25 | 66 |
| 65 | 31 | 74 | 77 | 54 | 24 | 65 |
| 64 | 30 | 72 | 76 | 52 | 23 | 64 |
| 63 | -- | 71 | 74 | 50 | -- | 63 |
| 62 | 29 | 69 | 73 | 49 | 22 | 62 |
| 61 | 28 | 67 | 70 | 47 | 21 | 61 |
| 60 | -- | 65 | 68 | 46 | -- | 60 |
| 59 | 27 | 63 | 65 | 45 | 20 | 59 |
| 58 | | 61 | 62 | 43 | 19 | 58 |
| 57 | 26 | 59 | 59 | 42 | -- | 57 |
| 56 | 25 | 56 | 56 | 40 | 18 | 56 |
| 55 | -- | 53 | 54 | 39 | -- | 55 |
| 54 | 24 | 51 | 52 | 37 | -- | 54 |
| 53 | -- | 47 | 49 | 36 | 17 | 53 |
| 52 | 23 | 46 | 48 | 35 | -- | 52 |
| 51 | -- | 43 | 46 | 33 | 16 | 51 |
| 50 | 22 | 41 | 44 | 32 | -- | 50 |
| 49 | -- | 38 | 43 | 30 | 15 | 49 |
| 48 | 21 | 37 | 40 | 29 | -- | 48 |
| | | | | | | |

Lampiran 5 (lanjutan)

| Skor T | Semula (X1) | Sesila (X2) | Sekuda (X3) | Heading (X4) | Smash (X5) | Skor T |
|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------|
| 47 | | 35 | 39 | 28 | 14 | 47 |
| 46 | 20 | 33 | 37 | 27 | 13 | 46 |
| 45 | 19 | 31 | 35 | 26 | -- | 45 |
| 44 | -- | 30 | 33 | 25 | 12 | 44 |
| 43 | 18 | 27 | 32 | 23 | 11 | 43 |
| 42 | -- | 26 | 29 | 22 | -- | 42 |
| 41 | 17 | 25 | 28 | 21 | 10 | 41 |
| 40 | -- | 24 | 27 | 20 | -- | 40 |
| 39 | 16 | 22 | 26 | -- | 9 | 39 |
| 38 | 15 | 21 | 24 | 19 | -- | 38 |
| 37 | -- | 20 | 23 | -- | 8 | 37 |
| 36 | 14 | 18 | 22 | 18 | -- | 36 |
| 35 | 13 | 17 | 20 | -- | 7 | 35 |
| 34 | -- | -- | -- | 17 | -- | 34 |
| 33 | -- | 16 | 19 | -- | -- | 33 |
| 32 | 12 | -- | 18 | 16 | 6 | 32 |
| 31 | -- | 15 | -- | -- | -- | 31 |
| 30 | -- | -- | 17 | -- | -- | 30 |
| 29 | -- | 14 | -- | 15 | -- | 29 |
| 28 | 11 | -- | 16 | -- | 5 | 28 |
| 27 | -- | 13 | -- | 14 | -- | 27 |
| 26 | -- | -- | 15 | -- | -- | 26 |
| 25 | -- | 12 | 14 | 13 | -- | 25 |
| 24 | -- | -- | -- | -- | -- | 24 |
| 23 | 10 | 11 | 13 | 12 | 4 | 23 |
| 22 | -- | 10 | -- | -- | -- | 22 |
| 21 | -- | -- | 12 | -- | -- | 21 |
| 20 | -- | 9 | 11 | 11 | -- | 20 |
| 19 | 9 | -- | -- | -- | 3 | 19 |
| 18 | -- | 8 | 10 | 10 | -- | 18 |
| 17 | 8 | -- | -- | -- | 2 | 17 |
| 16 | -- | -- | -- | -- | -- | 16 |

Sumber: (Husni Thamrin, 1995: 17)

Keterangan:

Semula (X1) : Sepak Mula

Sesila (X2) : Sepak Sila dalam 1 menit

Sekuda (X3) : Sepak kuda dalam 1 menit

Heading (X4) : Heading dalam 1 menit

Smash (X5) : Smash

Lampiran 6

**LEMBAR PENILAIAN TES KETERAMPILAN
BERMAIN SEPAKTAKRAW**

| No | Sbj | kelas | Sepakmula | | | Sepaksila | | | Sepakkuda | | | Heading | | | Smash | | |
|----|-----|-------|-----------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|---------|----|----|-------|----|----|
| | | | P1 | P2 | P3 | P1 | P2 | P3 | P1 | P2 | P3 | P1 | P2 | P3 | P1 | P2 | P3 |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Keterangan

Sbj : subjek

P1 : Percobaan 1

P2 : Percobaan 2

P3 : Percobaan 3

Lampiran 7

**INDUK DATA HASIL KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKTAKRAW
SISWA PUTRA YANG MEGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SEPAKTAKRAW DI SD NEGERI 2 AGLIKKECAMATAN GRABAG
KABUPATEN PURWOREJO**

| No | Sbj | kelas | Sepakmula | | | Sepaksila | | | Sepakkuda | | | Heading | | | Smash | | |
|----|-----|-------|-----------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|---------|----|----|-------|----|----|
| | | | P1 | P2 | P3 | P1 | P2 | P3 | P1 | P2 | P3 | P1 | P2 | P3 | P1 | P2 | P3 |
| 1 | 1 | IV | 39 | 33 | 32 | 65 | 53 | 38 | 52 | 46 | 44 | 39 | 42 | 37 | 16 | 12 | 14 |
| 2 | 2 | IV | 22 | 21 | 17 | 35 | 42 | 37 | 35 | 37 | 39 | 34 | 37 | 33 | 21 | 18 | 20 |
| 3 | 3 | IV | 34 | 32 | 31 | 34 | 37 | 31 | 49 | 47 | 62 | 24 | 25 | 21 | 15 | 14 | 11 |
| 4 | 4 | IV | 34 | 33 | 37 | 27 | 30 | 31 | 34 | 31 | 36 | 36 | 42 | 38 | 16 | 19 | 23 |
| 5 | 5 | IV | 17 | 20 | 21 | 18 | 21 | 22 | 34 | 35 | 37 | 31 | 27 | 30 | 14 | 12 | 17 |
| 6 | 6 | IV | 23 | 24 | 25 | 32 | 36 | 35 | 32 | 31 | 29 | 36 | 33 | 35 | 27 | 24 | 23 |
| 7 | 7 | IV | 21 | 23 | 26 | 29 | 27 | 26 | 31 | 28 | 30 | 39 | 37 | 41 | 11 | 13 | 15 |
| 8 | 8 | IV | 18 | 20 | 21 | 26 | 22 | 25 | 35 | 36 | 32 | 28 | 30 | 32 | 25 | 22 | 29 |
| 9 | 9 | V | 34 | 32 | 38 | 42 | 36 | 37 | 36 | 38 | 34 | 39 | 41 | 45 | 30 | 27 | 29 |
| 10 | 10 | V | 36 | 31 | 35 | 33 | 35 | 39 | 36 | 39 | 34 | 41 | 44 | 46 | 12 | 11 | 11 |
| 11 | 11 | V | 32 | 29 | 31 | 34 | 32 | 35 | 35 | 37 | 33 | 35 | 33 | 31 | 21 | 18 | 19 |
| 12 | 12 | V | 27 | 31 | 30 | 27 | 29 | 31 | 37 | 34 | 31 | 33 | 30 | 31 | 23 | 27 | 25 |
| 13 | 13 | V | 21 | 25 | 24 | 27 | 25 | 29 | 32 | 27 | 31 | 34 | 39 | 35 | 24 | 29 | 27 |
| 14 | 14 | V | 20 | 22 | 17 | 25 | 23 | 21 | 30 | 29 | 31 | 36 | 39 | 35 | 23 | 26 | 22 |
| 15 | 15 | V | 26 | 25 | 21 | 27 | 23 | 24 | 27 | 25 | 29 | 31 | 32 | 28 | 27 | 29 | 26 |
| 16 | 16 | V | 31 | 29 | 27 | 31 | 33 | 29 | 32 | 33 | 36 | 35 | 41 | 38 | 24 | 21 | 20 |
| 17 | 17 | V | 31 | 28 | 32 | 27 | 31 | 29 | 34 | 31 | 33 | 43 | 37 | 34 | 23 | 21 | 18 |
| 18 | 18 | V | 30 | 32 | 35 | 34 | 36 | 31 | 33 | 29 | 32 | 41 | 35 | 37 | 22 | 21 | 17 |
| 19 | 19 | V | 24 | 27 | 31 | 41 | 37 | 36 | 26 | 31 | 28 | 32 | 30 | 31 | 20 | 19 | 23 |
| 20 | 20 | V | 27 | 29 | 32 | 39 | 35 | 37 | 27 | 31 | 28 | 32 | 34 | 36 | 17 | 18 | 21 |
| 21 | 21 | V | 25 | 27 | 30 | 31 | 32 | 36 | 29 | 32 | 31 | 31 | 32 | 35 | 21 | 19 | 22 |
| 22 | 22 | VI | 27 | 29 | 33 | 28 | 27 | 31 | 34 | 37 | 35 | 38 | 37 | 40 | 26 | 23 | 25 |
| 23 | 23 | VI | 25 | 24 | 21 | 30 | 32 | 35 | 39 | 35 | 37 | 37 | 36 | 33 | 21 | 20 | 17 |
| 24 | 24 | VI | 26 | 21 | 25 | 38 | 34 | 31 | 36 | 32 | 33 | 35 | 31 | 33 | 18 | 21 | 22 |
| 25 | 25 | VI | 27 | 24 | 21 | 36 | 25 | 24 | 27 | 30 | 31 | 34 | 32 | 30 | 19 | 22 | 23 |
| 26 | 26 | VI | 32 | 31 | 28 | 31 | 28 | 25 | 31 | 32 | 35 | 39 | 37 | 35 | 20 | 16 | 19 |

Keterangan

Sbj : subjek

P1 : Percobaan 1

P2 : Percobaan 2

P3 : Percobaan 3

DOKUMENTASI PELAKSANAAN TES

Gambar 4.



Lokasi Tempat Penelitian



Lokasi Tempat Penelitian



Lokasi Tempat Penelitian

Gambar 5.



Pemanasan

Gambar 6.



Tes Keterampilan Sepakmula



Tes Keterampilan Sepakmula

Gambar 7.



Tes Keterampilan Sepaksila

Gambar 8.



Tes Keterampilan Sepakkuda



Tes Keterampilan Sepakkud

Gambar 8.



Tes Keterampilan *Heading*



Tes Keterampilan *Heading*

Gambar 9.



Tes Keterampilan *Smash*